

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.И. Вернадского»
(ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»)
Таврический колледж
(структурное подразделение)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
 Л. С. Кучер

« 18 » августа 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

2018 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (утвержден приказом Минобрнауки России от 22 апреля 2014 г. №382) программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по направлению подготовки 18.00.00 Химические технологии специальности: 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений


Организация-разработчик: Таврический колледж (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»

Разработчик: Чернышева Вера Владимировна, преподаватель

Рассмотрено и утверждено
на заседании Выпускающей Методической комиссии по направлению
подготовки 18.00.01 Аналитический контроль качества химических
соединений

от «28» августа 2018 г.

протокол № 1

Председатель  И.О. Рюш

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности: 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

1.5. Результаты освоения программы учебной дисциплины:

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися следующими общими компетенциями:

ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 2: Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 4: Осуществлять поиск, анализ, оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 5: Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 6: Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться коллегами, руководством, потребителями;

ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Лекции	12
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Наименование

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	I семестр			
Раздел 1.	Введение. Роль физической культуры в формировании и развитии организма. Физические качества человека(4ч).	1	3	
Тема 1.1.	Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.		2	*
Тема 1.2	Физические качества человека. Способы и средства их развития.	1	1	**
	Самостоятельная работа обучающихся (8 ч): - Реферат: «Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека» - Физические качества человека. Определения, примеры и средства развития			*
Раздел 2.	Легкая атлетика(18ч):	0	18	
Тема 2.1	Основные ОРУ в различных видах легкой атлетики.		2	**
Тема 2.2	Основные специальные упражнения в различных видах легкой атлетики.		2	**
Тема2.3	Специальные беговые и прыжковые упражнения		2	**
Тема2.4	Упражнения, направленные на развитие быстроты в легкой атлетике		2	**
Тема2.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости в легкой атлетике Кроссовая подготовка. Тест Купера		2	**
Тема 2.6	Упражнения направленные на развитие силы в легкой атлетике.		2	**
Тема2.7	Способы старта в различных беговых видах. Техника бега по виражу и финишного ускорения.		2	**

Тема 2.8	Эстафетный бег		2	**
Тема 2.9	Техника и способы прыжков в высоту.		2	**
	Самостоятельная работа (12ч) : -Средства воспитания быстроты в легкой атлетике -Средства воспитания выносливости в легкой атлетике -Средства воспитания силы в легкой атлетике - Олимпийские чемпионы и рекордсмены в прыжках в высоту и в прыжках в высоту с шестом.			
Раздел 3.	Гимнастика (10ч):	1	9	
Тема 3.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.		1	*
Тема 3.2	Специальные и подготовительные упражнения в различных видах гимнастики.		1	**
Тема 3.3	Упражнения, направленные на развитие физических качеств (силы, ловкости, гибкости) Методика составления комплексов.	1	1	**
Тема 3.4	Комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств.		2	**
	Самостоятельная работа обучающихся(8ч): -Составить комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических качеств.			
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 26 Самостоятельная работа : 28			
	II семестр			
Раздел 3.	Гимнастика (10ч).	1	9	
Тема 3.10	Тема 16. Гимнастика с элементами акробатики. Основные ОРУ и специальные упражнения.		2	**

Тема 3.11	Тема 17. Гимнастика с элементами акробатики. Техника основных упражнений и методика составления элементарных гимнастических комплексов и связок. -кувырок вперед (виды и способы) -кувырок назад (виды и способы) -кувырок через плечо -равновесие(ласточка) -мост -стойка на лопатках -стойка на голове	1	7	***
	Самостоятельная работа(10ч): - Разработать гимнастический комплекс или связку с элементами вольных упражнений и акробатики			
Раздел 4.	Развитие ловкости и внимания (8ч)	0	8	
Тема4.1	Тема 18. Основы настольного тенниса. Техника игры.		2	*
Тема 4.2	Тема 19. Основы настольного тенниса. Правила судейства. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		2	*
Тема 4.3	Тема 20. Техника обращения с мячом. Техника и способы: -ловли мяча; -передачи мяча; -бросков мяча; -ведения мяча (основы баскетбола) -ведения мяча (основы футбола)		4	**
	Самостоятельная работа(12ч): -История возникновения и развития настольного тенниса. - Правила игры и проведения соревнований по настольному теннису - Рассмотреть способы передачи мяча			
Раздел 5.	Спортивные игры . Гандбол (24ч)	1	23	

Тема 5.1	Гандбол, как вид спорта; правила игры, правила проведения соревнований, оборудование, техника безопасности.	1	1	**
Тема 5.2	Основные специально-подготовительные упражнения в гандболе.		4	**
Тема 5.3	Стойки и способы передвижения в гандболе.		2	**
Тема 5.4	Техника и способы передачи и ловли мяча		4	**
Тема 5.5	Техника и тактика игры. Игровые амплуа.		4	**
Тема 5.6	Техника и тактика игры. Игра по облегченным правилам.		2	**
Тема 5.7	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными.		2	**
	Самостоятельная работа (16ч): - История возникновения и развития гандбола - Правила игры, разметка площадки, оборудование - Способы приема и передачи мяча в гандболе - Рассмотреть игровые зоны и амплуа в игре			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия:36 Самостоятельная работа: 38			
Всего часов	Лекции:4 Практические занятия: 64 Самостоятельная работа:66			

Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _____ ОГСЭ.04 Физическая культура
Наименование

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	I семестр			
Раздел 1.	Современная актуальность физической культуры(2ч)	1	1	
Тема 1.1.	Современна актуальность физической культуры. Введение.	1	1	*
	Самостоятельная работа обучающихся (4ч): - Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.			*
Раздел 2.	Техника и тактика командных спортивных игр с мячом (24ч):	1	23	
Тема 2.1	«Человек и мяч» - Командные спорт. игры с мячом		2	**
Тема 2.2	Техника основных ОРУ с мячом		2	**
Тема2.3	Техника специальных упражнений с мячом в волейболе		2	**
Тема2.4	Техника специальных упражнений с мячом в гандболе(баскетболе)		2	**
Тема2.5	Техника специальных упражнений с мячом в футболе		2	**
Тема 2.6	Современные правила основных командных игр с мячом		2	
Тема2.7	Техника основных элементов командных игр с мячом		4	**

Тема 2.8	Тактика основных элементов командных игр с мячом	1	3	**
Тема 2.9	Физические качества, необходимые в командных играх с мячом. Средства и способы их развития.		2	**
Тема 2.10	Средства и способы развития комплексных физических характеристик.		2	**
	Самостоятельная работа (22ч) : - Не командные спортивные игры с мячом - Техника основных действий с мячом в волейболе - Техника основных действий с мячом в гандболе (баскетболе) - Техника основных действий с мячом в футболе - Современные правила основных командных игр с мячом - Физические качества, необходимые в игре с мячом			
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 24 Самостоятельная работа : 26			
	II семестр			
Раздел 3.	Гимнастика (20ч).	0	20	
Тема 3.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.		2	**
Тема 3.12	ОРУ и специальные упражнения в гимнастике.		2	***
Тема 3.3	Упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости.		2	**
Тема 3.4	Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		2	**
Тема 3.5	Упражнения, направленные на развитие силы.		2	**
Тема 3.6	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2	**

Тема 3.7	Упражнения, направленные на развитие быстроты (частоты движения и скорости двигательной ревкции)		2	**
Тема 3.8	Упражнения. направленные на развитие ловкости и координации.		2	**
Тема 3.7	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы акробатики и дополнительные элементы(висы, седы, выпады, стойки, прыжки)		2	**
Тема 3.8	Гимнастика с элементами акробатики. Методика составления гимнастических комплексов с использованием элементов акробатики и дополнительных элементов.	1	1	***
	Самостоятельная работа(20ч): - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силовой выносливости - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силы - Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости -Составить комплекс упражнений, направленных на развитие быстроты -Составить комплекс упражнений, направленных на развитие ловкости и координации - Составить гимнастический комплекс из элементов акробатики и дополнительных гимнастических элементов (не менее 8-ми)			
Раздел 4.	Спортивные игры. Футбол (12ч)	1	11	
Тема4.1	Футбол, как вид спорта. История возникновения, современные правила, проведение	1	1	*
Тема 4.2	ОРУ и специальные упражнения в футболе.		2	*
Тема 4.3	Техника передвижений в футболе.		2	**
Тема 4.4	Техника основных элементов игры. Действия с мячом.		2	
Тема 4.5.	Техника и тактика игры. Игровые амплуа. Игра по облегченным правилам.		2	
Тема 4.6	Техника и тактика игры. Игра по правилам в соответствии с соревновательными		2	**

	Самостоятельная работа (16ч): - История возникновения и развития футбола - Способы приема и передачи мяча в футболе - Техника ведения мяча в футболе - Правила игры, разметка площадки, оборудование			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия: 34 Самостоятельная работа: 36			
Всего часов	Лекции: 4 Практические занятия: 58 Самостоятельная работа: 62			

Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2.2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
Наименование

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Лекции	Практические занятия	
	I семестр			
Раздел 1.	Введение. Современная актуальность физической культуры (2ч.)	1	1	
Тема 1.1.	Современна актуальность физической культуры. Введение.	1	1	*
	Самостоятельная работа обучающихся (4ч): - Роль физической культуры в формировании и развитии организма человека.			*
Раздел 2.	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности, средства и методы их реализации(18ч)	1	17	
Тема 2.1	Основные средсва, методы и принципы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.	1	1	*
Тема 2.2	УГГ, как вид физкультурно – оздоровительной деятельности.		1	*
Тема2.3	УГГ, средства, методы и особенности ее реализации.		1	*
Тема2.4	. Оздоровительная ходьба, как вид физкультурно – оздоровительной деятельности. Ее разновидности		2	*
Тема2.5	Оздоровительная ходьба, средства, методы и особеннсти ее реализации		2	*
Тема 2.6	Оздоровительный бег, как вид физкультурно-оздоровительной деятельности. Его разновидности		2	*
Тема2.7	Оздоровительный бег, его средства, методы и особенности организации.		2	*
Тема 2.8	Реализация комплексов упажнений тренирующей направленности.		2	**

Тема 2.9	Реализация комплексов упражнений оздоровительной направленности		2	**
Тема 2.10	Реализация комплексов упражнений профилактической направленности в рамках особенностей профессиональной деятельности.		2	**
	Самостоятельная работа (20ч) : - Рассмотреть методы и принципы физкультурно-оздоровительной деятельности - Составить комплекс УГГ - Особенности и разновидности оздоровительной ходьбы - Составить комплекс упражнений тренирующей направленности - Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности - Составить комплекс упражнений профилактической направленности в рамках особенностей проф. деятельности			
Всего часов в семестре	Лекции: 2 Практические занятия: 22 Самостоятельная работа : 24			
	II семестр			
Раздел 3.	Оценка и самооценка уровня здоровья и физической работоспособности занимающихся(6ч):			
Тема 3.1	Основные физиологические показатели, способы их измерения и оценки.	1	1	**
Тема 3.2	Простые функциональные пробы и нагрузочное тестирование, методика их проведения и оценки		2	***
Тема 3.3	Основы ОПМП после воздействия физической нагрузки		2	**
	Самостоятельная работа (12ч): - Основные физиологические показатели и их нормальные значения - Методика проведения простых функциональных проб для оценки физической работоспособности - Составить ситуационный алгоритм действий при ОПМП			
Раздел 4.	Гимнастика(14ч)	1	13	
Тема 4.1	Гимнастика с элементами строевой подготовки. Основные положения в гимнастике.	1	1	**

Тема 4.2	ОРУ и специальные упражнения в гимнастике.		2	**
Тема 4.3	Упражнения, направленные на развитие гибкости.		2	**
Тема 4.4	Упражнения, направленные на развитие силы.		2	**
Тема 4.5.	Упражнения, направленные на развитие ловкости и координации		2	**
Тема 4.6	Гимнастика с элементами акробатики. Элементы акробатики и дополнительные элементы(висы, седы, выпады, стойки, прыжки)		2	**
Тема 4.7	Гимнастика с элементами акробатики.		2	
	Самостоятельная работа (8ч): -Работа над техникой выполнения упражнений			
Всего часов за семестр	Лекции: 2 Практические занятия: 18 Самостоятельная работа: 20			
Всего часов	Лекции: 4 Практические занятия: 40 Самостоятельная работа: 44			

Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивных площадок и необходимого исправного инвентаря.

Оборудование спортивного зала, спортивных площадок и инвентарь:

1. Татами-покрытие, гимнастические маты, гимнастические кариматы;
2. Гимнастические обручи, палки, гантели, скакалки;
3. Площадка волейбольная;
4. Сетка волейбольная, мячи волейбольные.
5. минифутбольное поле;
6. мячи футбольные, мячи баскетбольные.
7. Стол теннисный, сетка теннисная, ракетки, шарики.
8. Спортивная форма: манишки
9. Шахматы, шашки, рулетка, секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для 10-11 классов /В.И. Лях.-М.: «Просвещение» 2016.-265с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учеб. для сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - М. : Academia, 2018. - 299 с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура ./Н.В. Решетников.,
4. Ю.Л Кислицын .-ОИЦ «Академия» 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.	OK1; OK2; OK4; OK5; OK6; OK8.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	